

顔ヨガ体験会

9月1日(月)

14:00~15:00

場所：神明いきいきプラザ 集会室A

対象：50歳以上の区民

定員：16名（抽選）費用：無料

持ち物：顔全体が映る大きさの鏡、

スマートフォンやカメラなど写真が撮れるもの（任意）

申込：8月18日(月)までに電話または直接窓口へ

19日(火)に抽選を行い、20日(水)以降に当選者のみにご連絡いたします。

講師：片山たつ子（顔ヨガインストラクター）

顔ヨガって？

顔の**60種類**の**筋肉**を伸ばしたり、縮めたりすることです。

美容面にも**健康面**にも良い効果が期待できます！

美容

たるみの改善

健康

誤嚥防止

転倒リスクの軽減